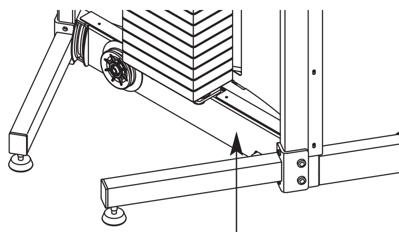
NordicTrack® COMPETITION SERIES E 8500

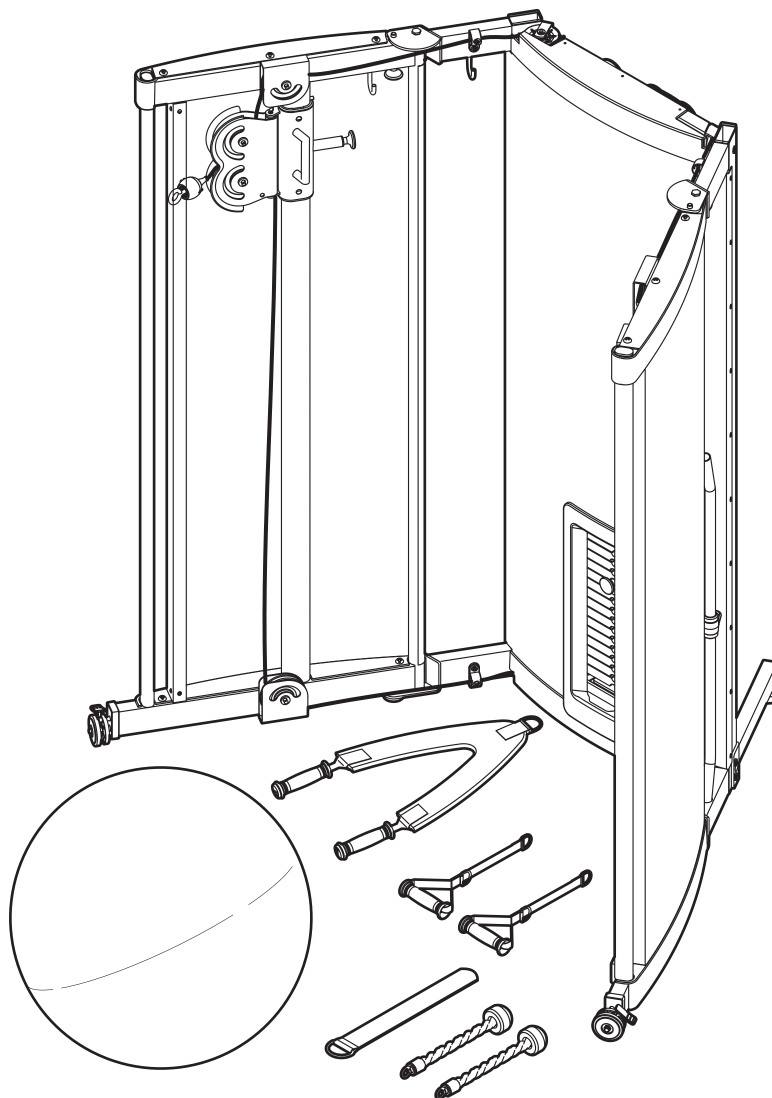
Nº de Modelo NTEVSY9978.0
Nº de Serie ____________________

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



Calcomanía con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitnesss.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA



Este dibujo muestra las ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que la calcomanía no se muestre a su tamaño real.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ **ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesión grave, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que hay en el sistema de pesas antes de usarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.**

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del sistema de pesas sean informados adecuadamente de todas las precauciones.

3. El sistema de pesas está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use el sistema de pesas en un entorno comercial, de alquiler o institucional.

4. Use el sistema de pesas sólo en una superficie nivelada. Cubra el área del suelo que está debajo del sistema de pesas, para proteger el suelo.

5. Inspeccione y ajuste apropiadamente todas las piezas regularmente. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente.

6. Nunca deje que los niños menores de 12 años ni las mascotas se acerquen al sistema de pesas.

7. Use la ropa adecuada mientras realiza los ejercicios; no use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el sistema de pesas. Siempre use zapatos atléticos para proteger los pies mientras hace ejercicios.

8. Mantenga las manos y los pies alejados de las piezas en movimiento.

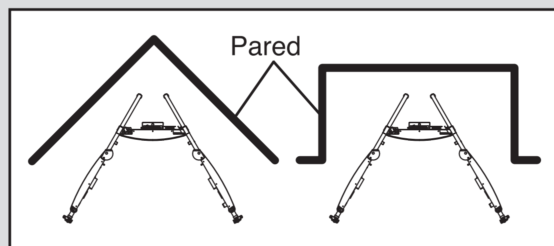
9. Fije siempre la pila de pesas con el pasador de seguridad después de realizar los ejercicios, para evitar el uso no autorizado del sistema de pesas (vea BLOQUEO DE LA PILA DE PESAS en la página 6).

10. Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se unen mientras usted realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese que los cables esten en las poleas.

11. Asegúrese de que las ruedas, las patas de la armadura y las patas de nivelación están al nivel del suelo (ver NIVELACIÓN DEL SISTEMA DE PESAS en la página 6).

12. Nunca suelte los manubrios, las cuerdas para tríceps, el tirante del tobillo, el tirante abdominal o la barra lateral mientras se levantan las pesas; las pesas se caerán con gran fuerza.

13. Este sistema de pesas tiene una pila de pesas abierta; la pila de pesas no debe estar accesible desde ningún punto fuera del campo de visión del usuario. Para evitar el acceso a la pila de pesas, coloque el sistema de pesas en una esquina o en el compartimento de una habitación, como se muestra en el dibujo que aparece abajo. No debe haber más de 3 pies (1 m) de espacio libre entre el sistema de pesas y las paredes adyacentes.



14. Si siente dolor o mareo mientras realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y comience a relajarse.

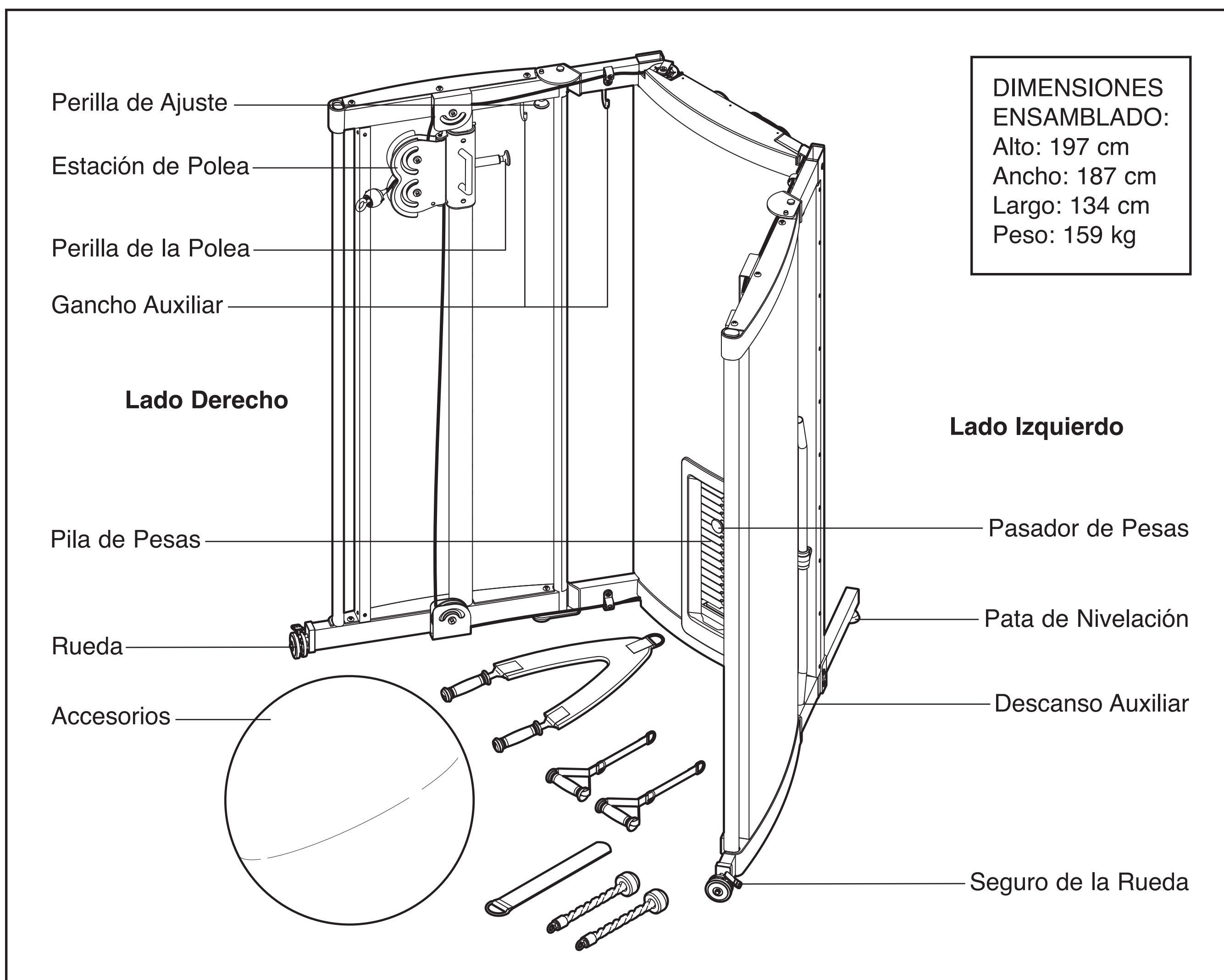
15. Use el sistema de pesas sólo de la manera descrita en este manual.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de pesas NORDICTRACK® COMPETITION SERIES E8500. El sistema de pesas ofrece una selección de estaciones de pesas diseńadas para desarrollar cada grupo importante de músculos del cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Por su propio bien, lea atentamente este manual antes de usar el sistema de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual por favor vea la contraportada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, note el número del modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas marcadas y sus nombres en el dibujo abajo.

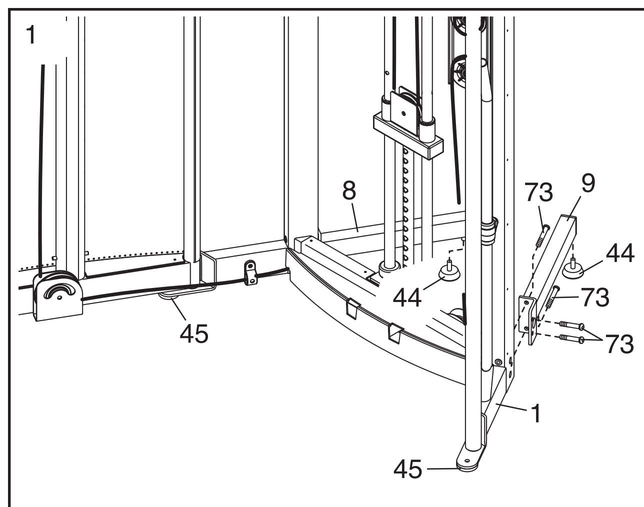


MONTAJE

1. **Nota: El montaje requiere de dos personas. Algunos componentes no se muestran, para una mayor claridad.**

   Coloque todos los componentes en un área despejada y retire los materiales del embalaje; **no deseche los materiales del embalaje hasta no haber terminado el montaje.**

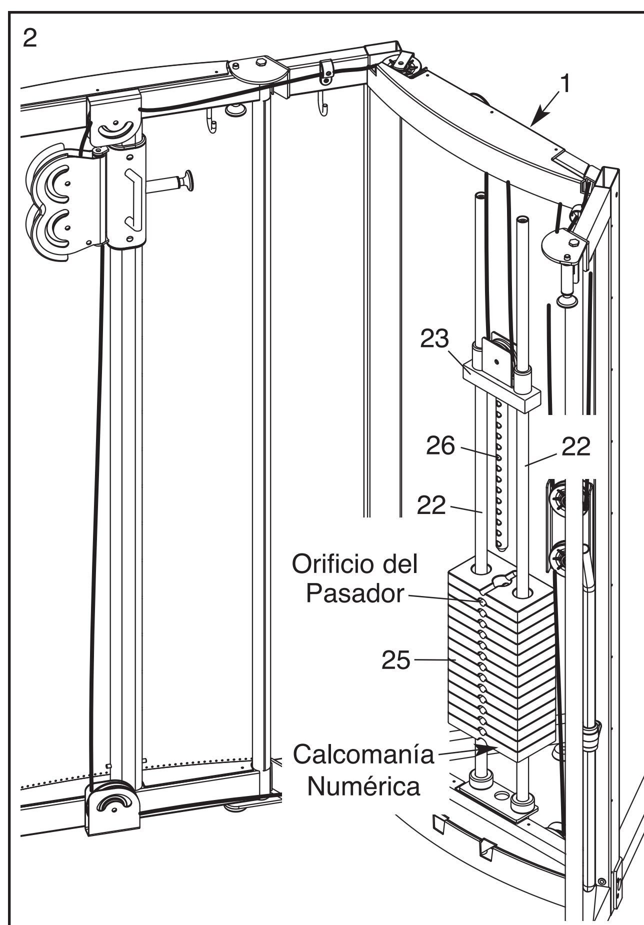
   Fije la Armadura Trasera Izquierda (9) a la Armadura Central (1) con cuatro Tornillos de M10 x 25mm (73). Luego apriete una Pata de Nivelación (44) en la Armadura Trasera Izquierda. **Fije la Armadura Trasera Derecha (8) y la otra Pata de Nivelación (44) de la misma forma. Asegúrese de que las Patas de Nivelación, las Patas de la Armadura (45) y las Ruedas (no se muestran) estén a nivel con el suelo (vea la página 6).**



2. Afloje las dos Guías de Pesas (22) en la parte superior de la Armadura Central (1). Seguidamente retire la Placa Cabecera (23) de las Guías de Pesas.

   Luego localice la Pesa (25) con la calcomanía numérica de mayor numeración. Oriente la Pesa de manera que la calcomanía numérica quede con el lado derecho hacia arriba. A continuación, deslice la Pesa por las Guías de Pesas (22). **Deslice el resto de las Pesas (25) por las Guías de Pesas de la misma forma.**

   Deslice la Placa Cabecera (23) por la Guía de Pesas (22). Luego introduzca el Selector de Peso (26) en las Pesas (25). Seguidamente apriete las Guías de Pesas (22) en la parte superior de la Armadura Central (1).



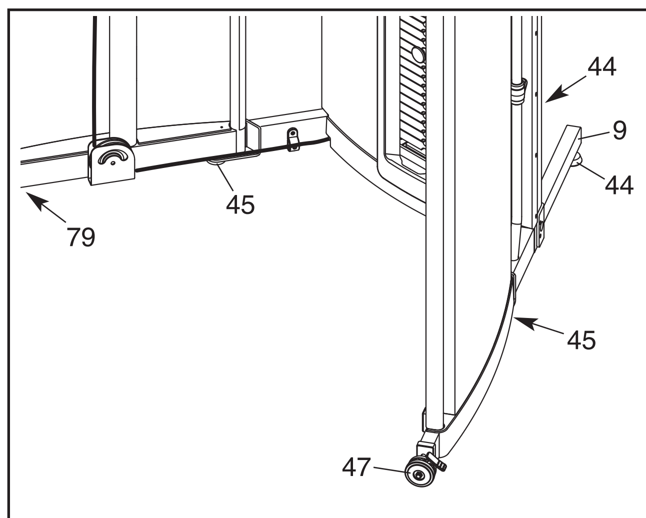
3. Asegúrese de que todos los componentes estén apretados correctamente. El uso del resto de los componentes se explicará en la sección AJUSTES, que se inicia en la página 6. Antes de utilizar el sistema de pesas, tire de cada cable varias veces para asegurarse de que los cables se mueven con suavidad. Si uno de los cables no se mueve con suavidad, encuentre el problema y corríjalo. **IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, podrían dañarse al utilizar un gran peso. Vea el cableado adecuado en la página 9. Si hay holgura en los cables, deberá apretarlos. Vea MANTENIMIENTO en la página 10.**

AJUSTES

Esta sección explica cómo ajustar el sistema de pesas. Vea las GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 11 para información importante de cómo sacar el mejor beneficio de su programa de ejercicios. También, refiérase a la adjunta guía de ejercicios para ver la forma correcta de muchos de los ejercicios.

NIVELACIÓN DEL SISTEMA DE PESAS

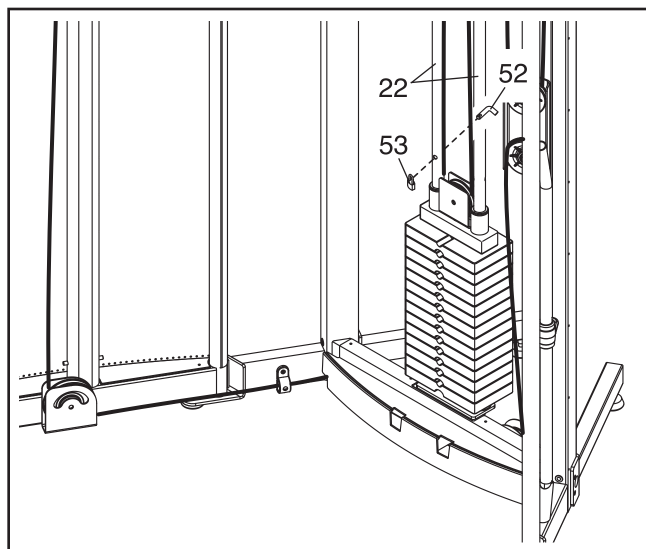
Para nivelar el sistema de pesas, gire la Pata de Nivelación (44) en la Armadura Trasera Izquierda (9) o en la Armadura Trasera Derecha (no se muestra) hasta que el sistema de pesas esté a nivel con el suelo. **Asegúrese de que las Patas de Nivelación, las Patas de la Armadura (45) y las Ruedas Izquierda y Derecha (47, 79) estén a nivel con el suelo.**



BLOQUEO DE LA PILA DE PESAS

Nota: Para mayor claridad, el lado izquierdo del sistema de pesas y la cubierta central no se muestran.

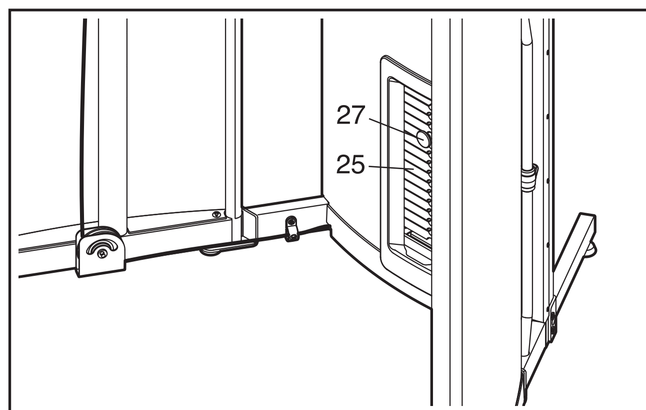
Para bloquear la pila de pesas, introduzca el Pasador de Seguridad (52) a través de una Guía de Pesas (22), y fije el Seguro (53) en el Pasador de Seguridad.



CAMBIO DE LA CONFIGURACIÓN DE PESO

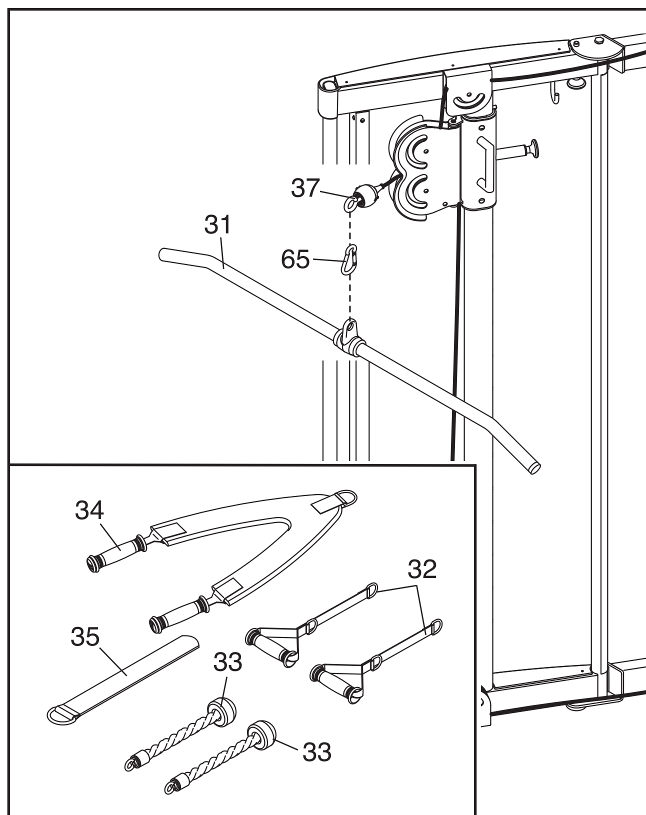
Para cambiar la configuración de la pila de pesas, introduzca el Pasador de Pesas (27) bajo la Pesa (25) deseada.

Nota: Cada Pesa (25) contiene dos etiquetas enumeradas. El número mayor representa el grado de resistencia cuando utiliza ambas estaciones de polea; el número menor representa el grado de resistencia cuando utiliza una sola estación de polea.



FIJACIÓN DE LOS ACCESORIOS A UNA ESTACIÓN DE POLEA

Fije la Barra Lateral (31) a cualquiera de los Atajadores de Cable (37) con un Soporte de Cable (65). **Los dos Manubrios (32), las Cuerdas para Tríceps (33), el Tirante Abdominal (34) o el Tirante del Tobillo (35) pueden fijarse a cualquier estación de polea de la misma forma.**

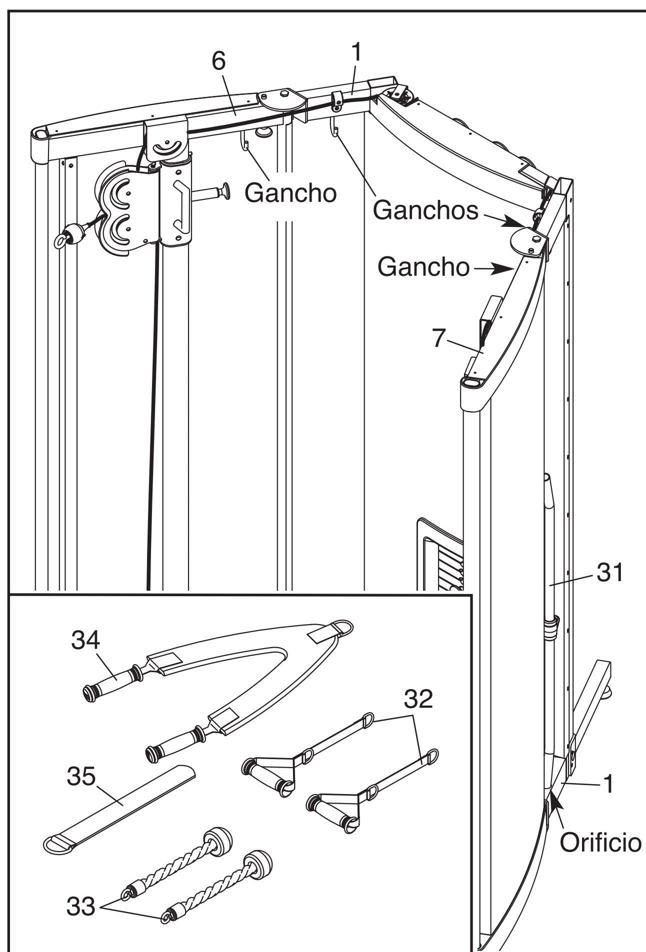


ALMACENAMIENTO DE LOS ACCESORIOS

Puede almacenar la Barra Lateral (31) en el orificio indicado en la base de la Armadura Central (1).

Puede almacenar los dos Manubrios (32) y el Tirante Abdominal (34) en los ganchos de la Armadura Central (1).

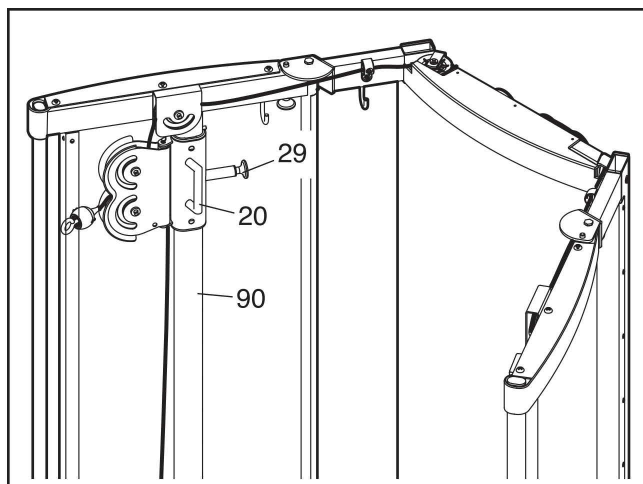
Puede almacenar las dos Cuerdas para Tríceps (33) y el Tirante del Tobillo (35) en los ganchos de las Armaduras Superiores Derecha e Izquierda (6, 7).



AJUSTE DE LOS SISTEMAS DE POLEAS

Para ajustar la altura del Sistema de Poleas (20), tire de la Perilla de Ajuste (29) indicada, deslice el Sistema de Poleas derecho hasta la altura deseada y fije la Perilla de Ajuste en uno de los orificios de ajuste de la Guía del Sistema de Poleas Derecho (90). **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté totalmente insertada en uno de los orificios de la Guía del Sistema de Poleas Derecho.**

Ajuste el Sistema de Poleas Izquierdo (no se muestra) de la misma forma.



CIERRE Y ABRIR EL SISTEMA DE PESAS

Para cerrar el sistema de pesas, primeramente retire todos los accesorios de los Atajadores de Cables (37). Guarde los accesorios si lo desea (ver ALMACENAMIENTO DE LOS ACCESORIOS en la página 7). Luego ajuste los Sistemas de Poleas (20) a la posición más alta (vea más arriba Ajuste de los Sistemas de Poleas).

Seguidamente, desbloquee la Ruede Derecha (79) levantando el seguro de la rueda derecha. A continuación, localice las palabras *1st FOLD* (1er pliegue) en la Armadura Superior Derecha (6). Tire de la Perilla de Ajuste (29) que se encuentra bajo las palabras 1st FOLD. Gire la Armadura Derecha (2) hacia la Cubierta Central (17). Bloquee la Rueda Derecha presionando hacia abajo el seguro de la rueda derecha.

Desbloquee la Rueda Izquierda (47) levantando el seguro de la rueda izquierda. A continuación, localice las palabras *2nd FOLD* (2ndo pliegue) en la Armadura Superior Izquierda (7). Tire de la Perilla de Ajuste (29) que se encuentra bajo las palabras 2nd FOLD. Luego gire la Armadura Izquierda (3) hacia la Cubierta Central (17) hasta que el Imán (36) se fije a la Armadura Derecha (2). Bloquee la Rueda Izquierda presionando hacia abajo el seguro de la rueda izquierda.

Para abrir el sistema de pesas, levante el seguro de la Rueda Izquierda (47) para desbloquearla. Gire la Armadura Izquierda (3) en sentido opuesto a la Cubierta Central (17) hasta que la Perilla de Ajuste (29) se fije al orificio de la Armadura Superior Izquierda (7). Presione hacia abajo el seguro de la rueda izquierda para bloquearla. **Abra la Armadura Izquierda (2) de la misma forma.**

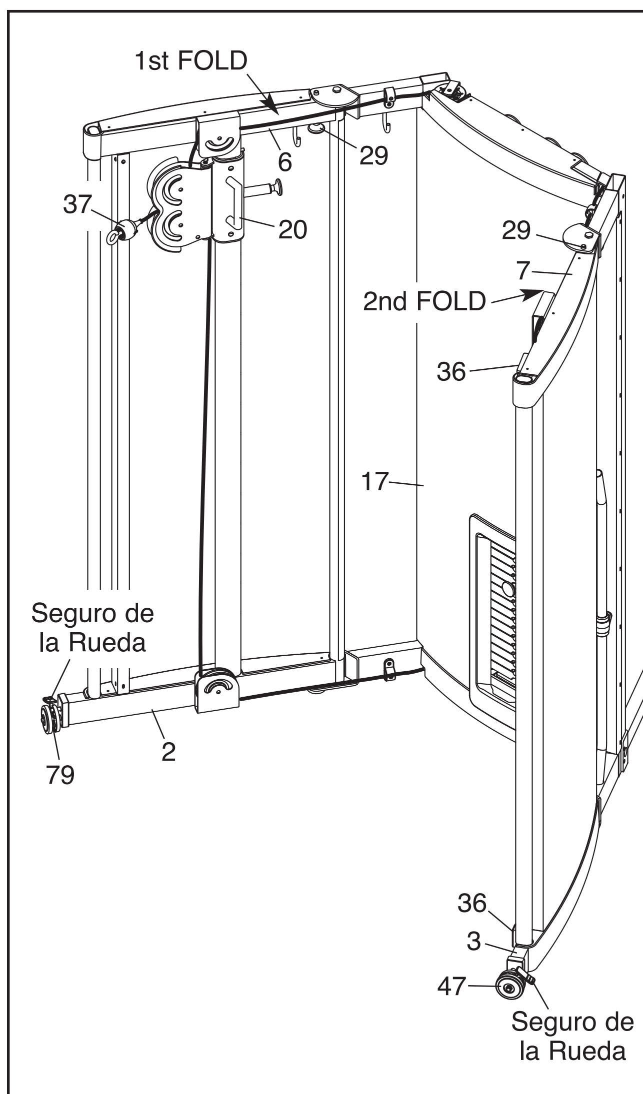
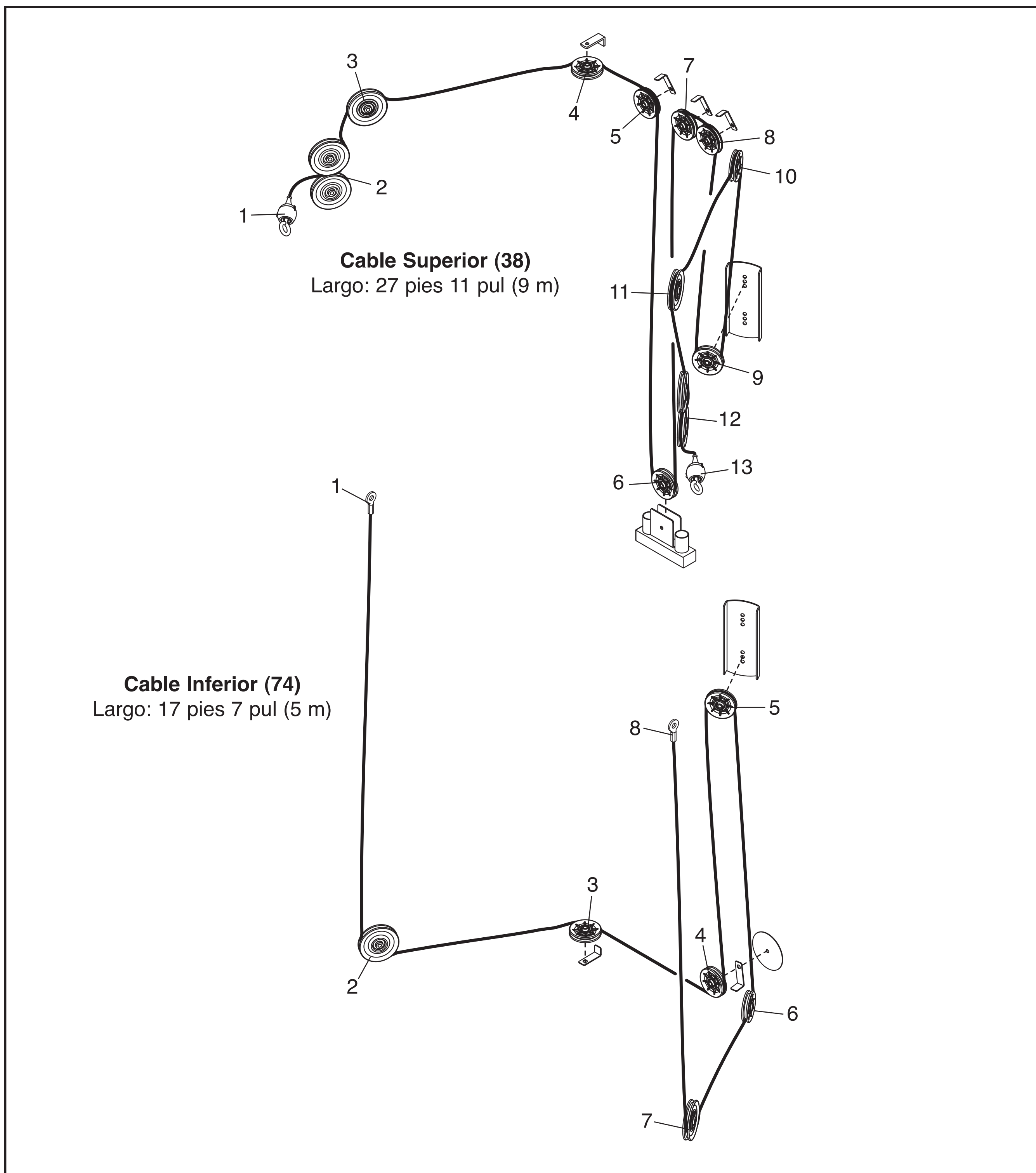


DIAGRAMA DE LOS CABLES

El diagrama que aparece más abajo muestra el cableado correcto. Los números de cada diagrama indican la ruta correcta de cada cable. Use el diagrama para asegurarse de que los cables y las trampas de cables estén ensamblados correctamente. Si los cables no están correctamente ensamblados, el sistema de entrenamiento no funcionará adecuadamente y podría dañarse. **Asegúrese de que las trampas de cables no toquen ni restrinjan los cables.**



MANTENIMIENTO

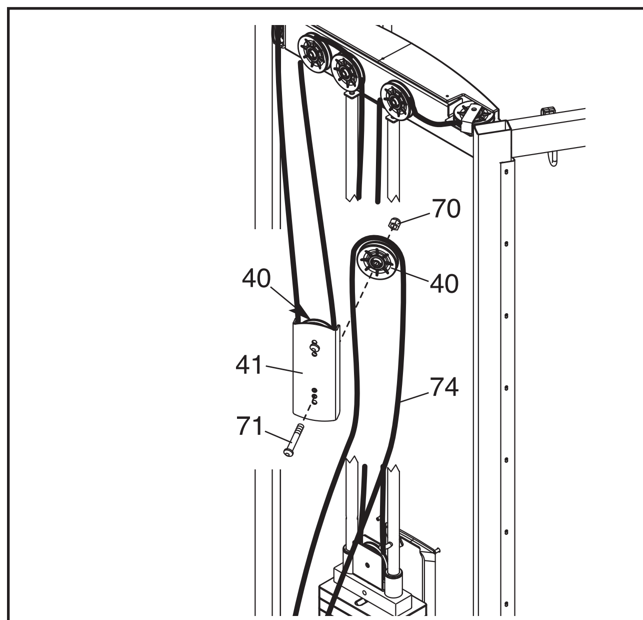
Cada vez que se utilice el sistema de pesas hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente. Puede limpiar el sistema de pesas con un paño húmedo y detergente suave, no abrasivo; **no utilice disolventes para limpiar el sistema de pesas.**

APRIETE LOS CABLES

El cable tejido, que es el tipo de cable utilizado en sistema de pesas, puede estirarse un poco cuando se utiliza por primera vez. Si hay holgura en los cables antes de sentir resistencia, hay que apretar los cables. Para apretar los cables, primeramente introduzca el pasador de pesas en el centro de la pila de pesas. La holgura de estos cables puede eliminarse por vías diferentes:

Retire la Contratuerca de M10 (70) y el Perno de M10 x 40mm (71) de la Polea Pequeńa (40) que está próxima al extremo inferior de la Placa de la Polea (41). Vuelva a sujetar la Polea Pequeña y la Trampa de Cable más cerca del centro de las Placas de Polea. **Asegúrese de que el Cable Inferior (74) y la Polea Pequeńa se muevan suavemente.**

Si es necesario, ajuste la posición de la Polea Pequeńa (40) cerca del extremo superior de la Placa de la Polea (41), de la misma forma.



No apriete en exceso los cables. Si los cables están demasiado apretados, la pesa superior será levantada de la pila de pesas. Si un cable tiene tendencia a salirse de la polea a menudo, puede que se haya torcido. Retire el cable y vuelva a instalarlo. Si es necesario sustituir los cables, vea COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada de este manual.

GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTOS

Musculación
Para incrementar el volumen y la fuerza de sus músculos, llévelos hasta casi el tope de su capacidad. Sus músculos continuarán adaptándose y crecerán a medida que incrementa progresivamente la intensidad de sus ejercicios. Usted puede ajustar la intensidad de un ejercicio individual de dos formas:

- cambiando el grado de resistencia utilizado
- cambiando el número de repeticiones o series realizadas. (Una "repetición" es un ciclo completo de un ejercicio, por ejemplo una sentadilla. Una "serie" es un grupo consecutivo de repeticiones.)

El grado de resistencia adecuado para cada ejercicio depende de cada usuario específico. Debe calcular sus límites y seleccionar el grado de resistencia adecuado para usted. Comience con 3 series de 8 repeticiones para cada ejercicio que realice. Descanse durante 3 minutos tras cada serie. Cuando haya completado 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, aumente el grado de resistencia.

Tonificación
Puede tonificar sus músculos llevándolos hasta un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione un grado de resistencia moderado e incremente el número de repeticiones en cada serie. Realice tantas series de 15 ó 20 repeticiones como le sea posible cómodamente. Descanse durante 1 minuto tras cada serie. Trabaje sus músculos realizando más series en lugar de usar un mayor grado de resistencia.

Pérdida de Peso
Para perder peso, use un grado de resistencia bajo e incremente el número de repeticiones en cada serie. Haga ejercicios entre 20 y 30 minutos, descansando durante un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenamiento Variado
El entrenamiento variado es una manera eficiente de lograr un programa de estado físico completo y bien balanceado. A continuación se presenta un ejemplo de programa balanceado:

- Planifique los entrenamientos de musculación para los lunes, miércoles y viernes.
- Planifique entre 20 y 30 minutos de ejercicios aeróbicos, tales como entrenar en una máquina para correr o un entrenador elíptico, o un ciclo de ejercicios los martes y jueves.
- Descanse tanto del entrenamiento de musculación como del ejercicio aeróbico durante al menos un día completo cada semana, para darle tiempo a su cuerpo para regenerar.

La combinación de entrenamiento de musculación y ejercicios aeróbicos remodelará y fortalecerá su cuerpo, y desarrollará su corazón y sus pulmones.

PERSONALIZACIÓN DE SU PROGRAMA DE EJERCICIOS

La determinación de la duración adecuada de cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series a completar, es un aspecto individual. Evite el entrenamiento exagerado durante los primeros meses de su programa de ejercicios. Avance a su propio ritmo y esté atento a las señales de su cuerpo. Si experimenta dolor o mareo mientras realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y relájese. Averigüe la causa del problema antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y una dieta correcta son factores importantes en cualquier programa de ejercicios.

CALENTAMIENTO

Comience cada entrenamiento con estiramiento y ejercicios ligeros de calentamiento entre 5 y 10 minutos. El calentamiento prepara su cuerpo para ejercicios más agotadores al incrementar la circulación, elevar la temperatura corporal y suministrar más oxígeno a sus músculos.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir entre 6 y 10 ejercicios diferentes. Seleccione los ejercicios para cada grupo principal de músculos, poniendo énfasis en las áreas que desea desarrollar más. Para proporcionar equilibrio y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de un entrenamiento a otro.

Programe sus entrenamientos para la hora del día en que tiene mayor nivel de energía. Cada entrenamiento debe ser seguido por al menos un día de descanso. Una vez que encuentre el programa más adecuado para usted, manténgase en él.

FORMA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS

El mantener la forma adecuada es parte esencial de un programa de ejercicios efectivo. Para ello es necesario recorrer toda la gama de movimientos para cada ejercicio, y mover sólo las partes correctas del cuerpo. Realizar los ejercicios de manera no controlada hará que se sienta agotado. En la guía de ejercicios que acompaña a este manual encontrará fotografías que le muestran la forma correcta de realizar varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Consulte la tabla de músculos en la página siguiente para ver los nombres de cada uno.

Las repeticiones en cada serie deben realizarse suavemente y sin interrupción. El movimiento de fuerza de cada repetición debe durar aproximadamente la mitad del tiempo que dura el movimiento de retorno. Es importante respirar correctamente. Exhale durante el movimiento de fuerza de cada repetición e inhale durante el movimiento de retorno. Nunca aguante la respiración.

Descanse durante un corto periodo de tiempo tras cada serie. Los periodos de descanso ideales son:

- Descansar durante tres minutos tras cada serie para un entrenamiento de musculación.
- Descansar durante un minuto tras cada serie para un entrenamiento de tonificación.
- Descansar durante 30 segundos tras cada serie para un entrenamiento de pérdida de peso.

Planifique pasar las dos primeras semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma correcta de realizar cada ejercicio.

RELAJACIÓN

Termine cada ejercicio con estiramientos de entre 5 y 10 minutos. Incluya estiramientos tanto para los brazos como para las piernas. Muévase lentamente a medida que se estira y no a saltos. Afloje gradualmente en cada estiramiento y estírese hasta donde pueda sin mucho esfuerzo. El estiramiento al final de cada entrenamiento es una forma efectiva de aumentar la flexibilidad.

MANTENER LA MOTIVACIÓN

Para su motivación, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios realizados, el grado de resistencia y el número de series y repeticiones realizadas. Registre su peso y las medidas corporales fundamentales al final de cada mes. La clave para lograr los mejores resultados es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

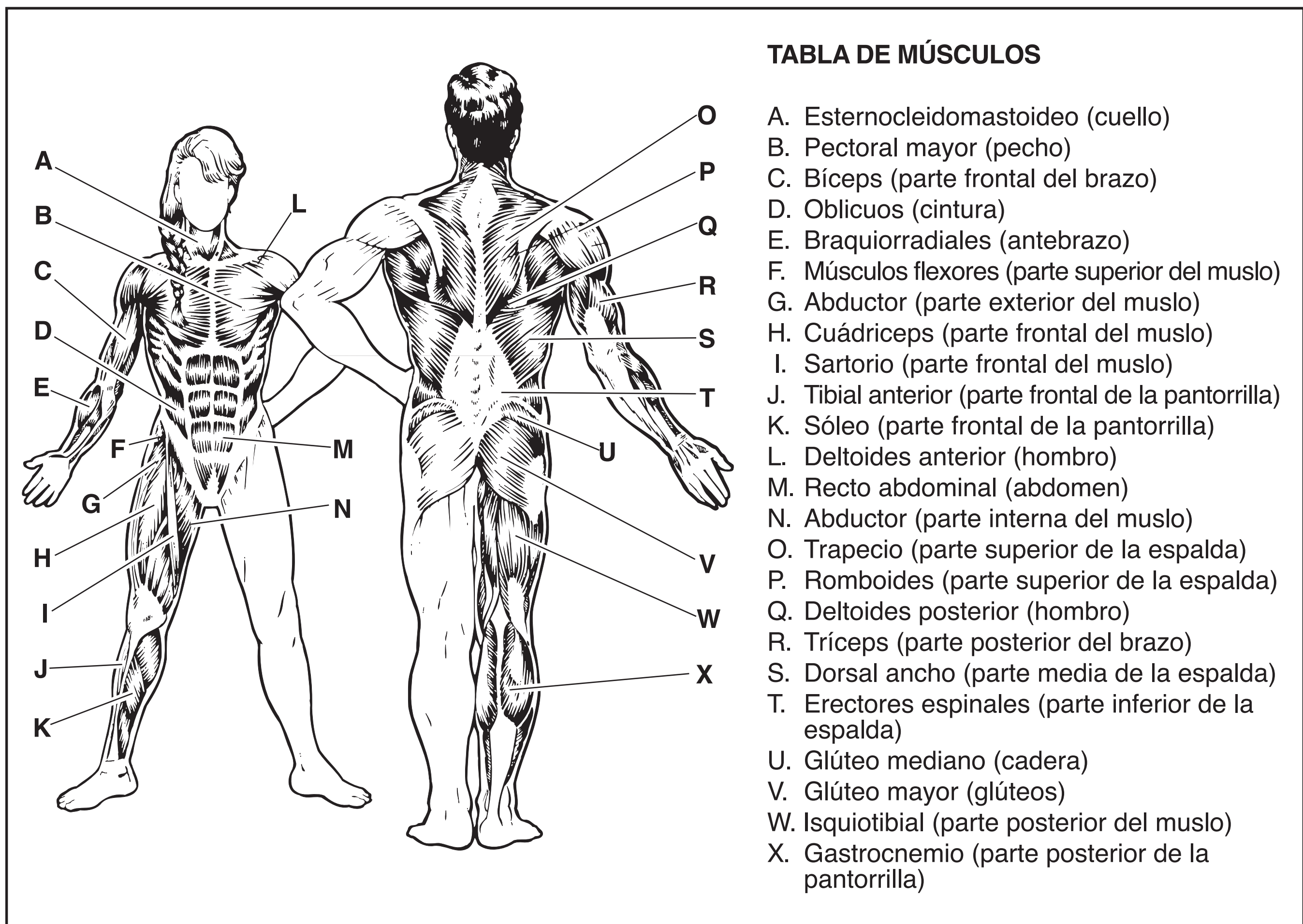


TABLA DE MÚSCULOS

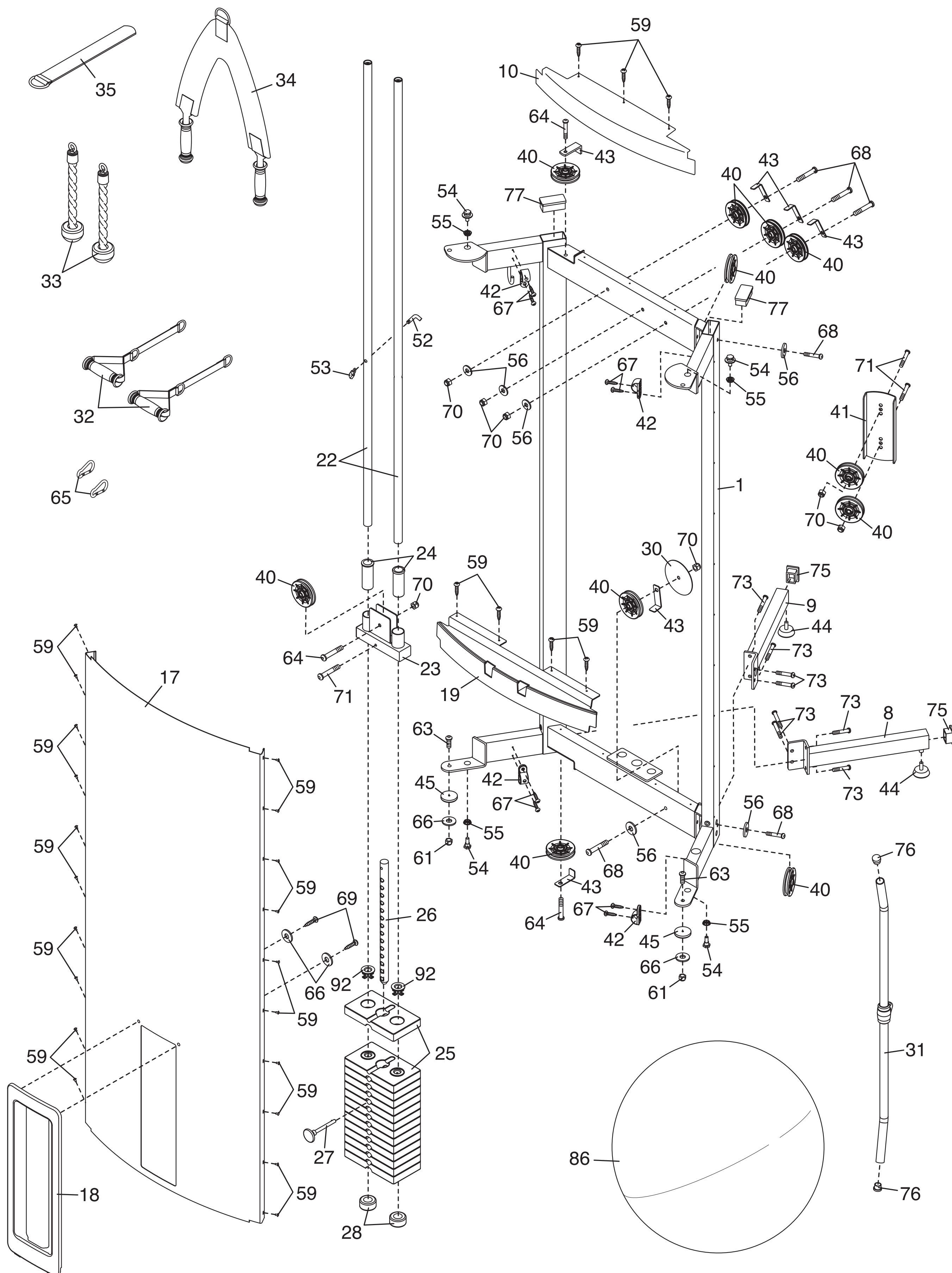
A. Esternocleidomastoideo (cuello)
B. Pectoral mayor (pecho)
C. Bíceps (parte frontal del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquiorradiales (antebrazo)
F. Músculos flexores (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte exterior del muslo)
H. Cuádriceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoides anterior (hombro)
M. Recto abdominal (abdomen)
N. Abductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboides (parte superior de la espalda)
Q. Deltoides posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal ancho (parte media de la espalda)
T. Erectores espinales (parte inferior de la espalda)
U. Glúteo mediano (cadera)
V. Glúteo mayor (glúteos)
W. Isquiotibial (parte posterior del muslo)
X. Gastrocnemio (parte posterior de la pantorrilla)

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NTEVSY9978.0 R1208A

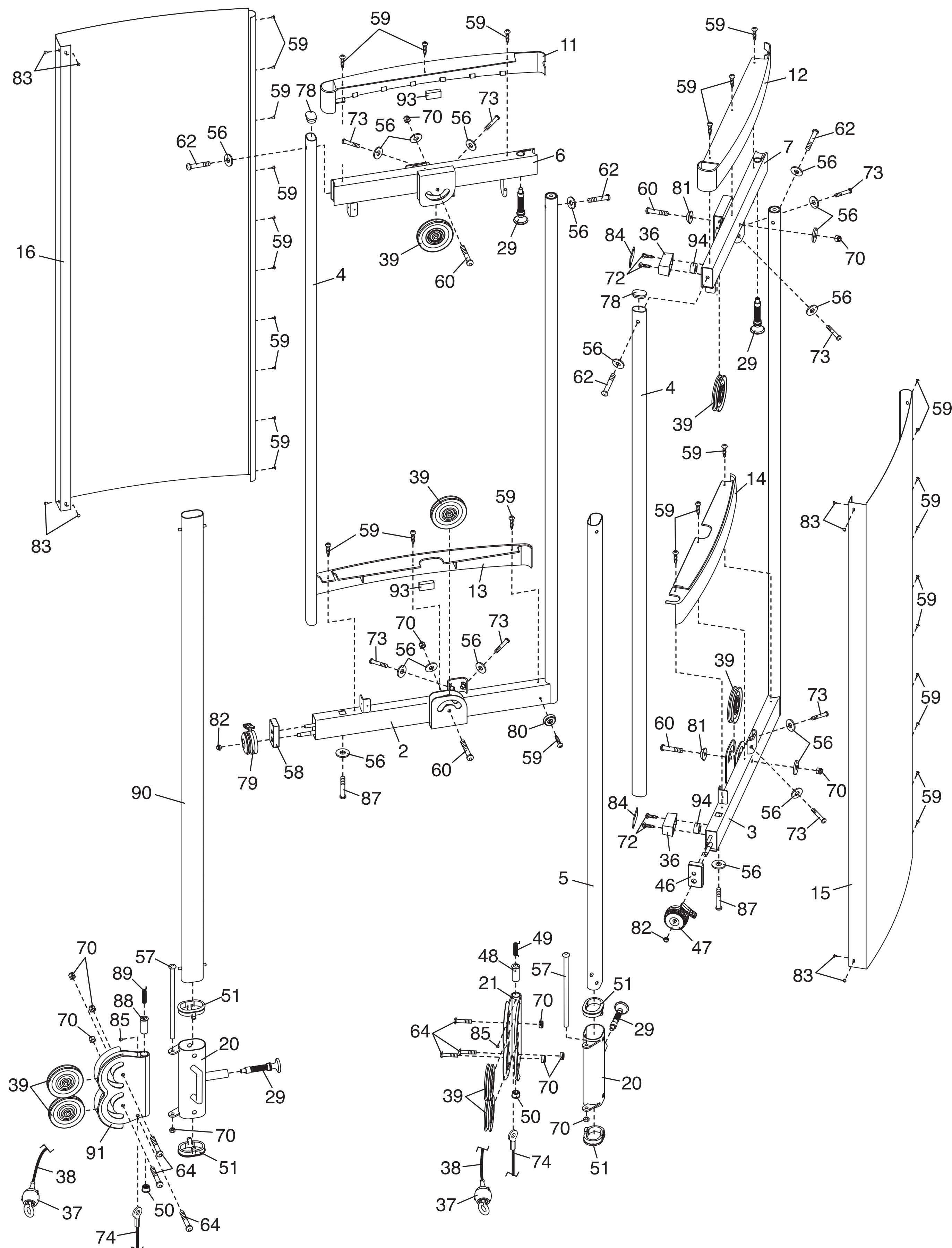
N°.	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura Central
2	1	Armadura Derecha
3	1	Armadura Izquierda
4	2	Montante vertical
5	1	Guía del Sistema de Poleas Izquierdo
6	1	Armadura Superior Derecha
7	1	Armadura Superior Izquierda
8	1	Armadura Trasera Derecha
9	1	Armadura Trasera Izquierda
10	1	Cubierta Superior Central
11	1	Cubierta Superior Derecha
12	1	Cubierta Superior Izquierda
13	1	Cubierta Inferior Derecha
14	1	Cubierta Inferior Izquierda
15	1	Cubierta Izquierda
16	1	Cubierta Derecha
17	1	Cubierta Central
18	1	Cubierta Decorativa
19	1	Cubierta Inferior Central
20	2	Sistema de Polea
21	1	Soporte del Giratorio Izquierdo
22	2	Guía de pesas
23	1	Placa Cabecera
24	2	Buje de la Placa Cabecera
25	14	Pesa
26	1	Selector de peso
27	1	Pasador de Pesas
28	2	Parachoques de las Pesas
29	4	Perilla de Ajuste
30	1	Protector de Polea
31	1	Barra lateral
32	2	Manubrio
33	2	Cuerda para Tríceps
34	1	Tirante Abdominal
35	1	Tirante del Tobillo
36	2	Caja del Imán
37	2	Atajador de Cable
38	1	Cable Superior
39	8	Polea Grande
40	11	Polea Pequeña
41	1	Placa de la Polea
42	4	Soporte de Cable
43	6	Trampa del Cable
44	2	Pata de Nivelación
45	2	Pata de la Armadura
46	1	Tapa de la Armadura Izquierda
47	1	Rueda Izquierda
48	1	Parachoques del Soporte Grande Izquierdo
49	1	Muelle Izquierdo
50	2	Parachoques del Soporte Pequeńo
51	4	Buje del Soporte
52	1	Pasador de Seguridad
53	1	Seguro
54	4	Perno con Collar de M10 x 20mm
55	4	Buje
56	24	Arandela de M10
57	2	Perno de M10 x 265mm
58	1	Tapa de la Armadura Derecha
59	60	Tornillo Taladro de M4 x 19mm
60	4	Perno de M10 x 85mm
61	2	Tuerca de M4
62	4	Perno de M10 x 60mm
63	2	Tornillo de M4 x 12mm
64	9	Perno de M10 x 45mm
65	2	Soporte de Cable
66	4	Arandela de M4
67	8	Tornillo de M4 x 16mm
68	6	Perno de M10 x 80mm
69	2	Tornillo de M4 x 10mm
70	19	Contratuerca de M10
71	3	Perno de M10 x 40mm
72	4	Tornillo de M4 x 50mm
73	16	Tornillo de M10 x 25mm
74	1	Cable Inferior
75	2	Tapa Interna de 38mm x 50mm
76	2	Tapa Redonda de 25mm
77	2	Tapa Interna de 38mm x 76mm
78	2	Tapa Interna de 30mm x 48mm
79	1	Rueda Derecha
80	1	Parachoques de la Armadura Redonda
81	2	Parachoques del Perno
82	2	Contratuerca de M8
83	8	Tornillo de M6 x 10mm
84	2	Cubierta del Imán
85	2	Tornillo de M4 x 4.5mm
86	1	Pelota de ejercicios
87	2	Tornillo de M10 x 95mm
88	1	Parachoques del Soporte Grande Derecho
89	1	Muelle Derecho
90	1	Guía del Sistema de Poleas Derecho
91	1	Soporte del Giratorio Derecho
92	28	Buje de las Pesas
93	2	Imán
94	2	Espaciador del Imán
*	—	Bomba Manual
*	–	Manual del Usuario
*	–	Guía de Ejercicios
*	—	DVD

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambiar sin ningún aviso. Vea la contraportada de éste manual para información acerca de como solicitar piezas de reemplazo. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo NTEVSY9978.0 R1208A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NTEVSY9978.0 R1208A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- nombre del producto (vea la portada de este manual)
- número de la pieza y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 276239 R1208A